

# Inhaltsverzeichnis

- Impressum
- Einleitung

## 1. Grundlagen des Tennis

- 1. 1. Technik und Bewegung
  - 1. 1. 1. Grundschläge beherrschen
  - 1. 1. 2. Beinarbeit optimieren
  - 1. 1. 3. Schlagvariationen entwickeln
  - 1. 1. 4. Aufschlagstechniken verbessern
- 1. 2. Ausrüstung und Material
  - 1. 2. 1. Schlägerwahl und Besaitung
  - 1. 2. 2. Tennisschuhe und Bekleidung
  - 1. 2. 3. Griffbänder und Zubehör
  - 1. 2. 4. Ballauswahl und Eigenschaften
- 1. 3. Spielvorbereitung
  - 1. 3. 1. Aufwärmübungen
  - 1. 3. 2. Stretching-Routine
  - 1. 3. 3. Mentale Einstimmung

## 2. Taktische Spielführung

- 2. 1. Spielstrategien
  - 2. 1. 1. Offensive Spielweise
  - 2. 1. 2. Defensivtaktiken
  - 2. 1. 3. Positions- und Laufwege

- 2. 1. 4. Matchplan entwickeln
- 2. 2. Gegneranalyse
  - 2. 2. 1. Schwachstellen erkennen
  - 2. 2. 2. Spielmuster identifizieren
  - 2. 2. 3. Taktische Anpassungen
- 2. 3. Punktgewinnung
  - 2. 3. 1. Wingerschläge platzieren
  - 2. 3. 2. Netzspiel optimieren
  - 2. 3. 3. Breakchancen nutzen

### 3. Mentales Training

- 3. 1. Konzentrationsfähigkeit
  - 3. 1. 1. Fokussierungstechniken
  - 3. 1. 2. Ablenkungskontrolle
  - 3. 1. 3. Mentale Ausdauer
- 3. 2. Selbstvertrauen
  - 3. 2. 1. Erfolgsvisualisierung
  - 3. 2. 2. Positive Selbstgespräche
  - 3. 2. 3. Körpersprache optimieren
- 3. 3. Wettkampfvorbereitung
  - 3. 3. 1. Drucksituationen meistern
  - 3. 3. 2. Emotionskontrolle
  - 3. 3. 3. Wettkampfroutinen

### 4. Leistungsoptimierung

- 4. 1. Konditionstraining
  - 4. 1. 1. Ausdaueraufbau
  - 4. 1. 2. Schnelligkeitstraining
  - 4. 1. 3. Kraftentwicklung
  - 4. 1. 4. Beweglichkeitsförderung
- 4. 2. Trainingsplanung
  - 4. 2. 1. Trainingsperiodisierung
  - 4. 2. 2. Belastungssteuerung
  - 4. 2. 3. Übungsauswahl
- 4. 3. Leistungsdiagnostik
  - 4. 3. 1. Bewegungsanalyse
  - 4. 3. 2. Leistungstests
  - 4. 3. 3. Entwicklungskontrolle
- Quellen
- Bild-Quellen

Artemis Saage

# **Tennis Taktik & Mentaltraining: Der Schlüssel zum erfolgreichen Spiel**

**Tennis für Anfänger bis Fortgeschrittene:  
Mentale Stärke im Tennis entwickeln, Technik  
verbessern und Spielstrategien optimieren**

150 Quellen  
15 Fotos / Grafiken  
19 Illustrationen

© 2024 Saage Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten

## Impressum

Saage Media GmbH

c/o SpinLab – The HHL Accelerator

Spinnereistraße 7

04179 Leipzig, Germany

E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)

Web: [SaageMedia.com](http://SaageMedia.com)

Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)

Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)

VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Publisher: Saage Media GmbH

Veröffentlichung: 12.2024

Umschlagsgestaltung: Saage Media GmbH

ISBN-Softcover: 978-3-384-45924-4

ISBN-Ebook: 978-3-384-45925-1

## Rechtliches / Hinweise

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Die in diesem Buch aufgeführten externen Links und Quellenverweise wurden zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft. Auf die aktuellen und zukünftigen Gestaltungen und Inhalte der verlinkten Seiten hat der Autor keinen Einfluss. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte sowie für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der verlinkten Website, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Alle verwendeten externen Quellen sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Quellen. Für den Inhalt der zitierten Quellen sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Bilder und Quellen Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Die in diesem Buch enthaltenen Quellenverweise und Zitate wurden sorgfältig recherchiert und sinngemäß wiedergegeben. Die Interpretation und Darstellung der zitierten Inhalte spiegelt die Auffassung des Autors wider und muss nicht zwangsläufig mit der Intention oder Meinung der ursprünglichen Autoren übereinstimmen. Bei sinngemäßen Zitaten wurden die Kernaussagen der Originalquellen nach bestem Wissen und Gewissen in den Kontext dieses Werkes eingebettet, können jedoch durch die Übertragung und Vereinfachung von den ursprünglichen Formulierungen und Bedeutungsnuancen abweichen. Alle verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt und können dort im Original nachgelesen werden. Die Verantwortung für die Interpretation und kontextuelle Einbettung der zitierten Inhalte liegt beim Autor dieses Buches. Bei wissenschaftlichen Fragestellungen und Detailinformationen wird empfohlen, die Originalquellen zu konsultieren. Der Autor hat sich bemüht, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte allgemeinverständlich darzustellen. Dabei können Vereinfachungen und Verallgemeinerungen nicht ausgeschlossen werden. Für die fachliche Richtigkeit und Vollständigkeit der vereinfachten Darstellungen kann keine Gewähr übernommen werden. Die sinngemäße Wiedergabe von Zitaten und wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt nach bestem Wissen und Gewissen unter Beachtung des Zitatrechts gemäß § 51 UrhG. Bei der Vereinfachung und Übertragung und ggf. Übersetzung wissenschaftlicher Inhalte in eine allgemeinverständliche Sprache können Bedeutungsnuancen und fachliche Details verloren gehen. Für akademische Zwecke und bei der Verwendung als wissenschaftliche Referenz wird ausdrücklich empfohlen, auf die Originalquellen zurückzugreifen. Die vereinfachte Darstellung dient ausschließlich der populärwissenschaftlichen Information.

Die in diesem Buch enthaltenen Trainingsmethoden, Techniken und Strategien für Tennis wurden sorgfältig recherchiert und basieren auf langjähriger Erfahrung. Dennoch können wir keine Garantie für die Wirksamkeit der beschriebenen Methoden oder die Erreichung bestimmter Leistungsziele geben. Die Umsetzung der Übungen und Trainingsempfehlungen erfolgt auf eigene Gefahr. Der Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für eventuelle Verletzungen oder gesundheitliche Schäden, die durch die Anwendung der beschriebenen Techniken entstehen könnten. Vor Beginn eines intensiven Tennistrainings wird empfohlen, einen Arzt zu konsultieren und die eigene körperliche Verfassung überprüfen zu lassen. Die mentalen Trainingstechniken ersetzen keine professionelle psychologische Beratung. Die erwähnten Trainingsmethoden und taktischen Konzepte können sich im Laufe der Zeit weiterentwickeln. Die Informationen entsprechen dem Stand zum Zeitpunkt der Drucklegung. Alle im Buch genannten Markennamen und Warenzeichen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Die Nennung von Produkten und Marken dient ausschließlich der sachlichen Information. Die Quellenangaben zu zitierten Studien und Fachliteratur finden Sie im Anhang des Buches. Für die Richtigkeit externer Quellen wird keine Gewähr übernommen. Für eine individuelle Trainingsbetreuung wird die Zusammenarbeit mit qualifizierten Tennistrainern und Sportpsychologen empfohlen. Dieses Buch ersetzt keine persönliche Betreuung durch Fachexperten.

Dieses Buch wurde unter Verwendung von Künstlicher Intelligenz und anderen Tools erstellt. Unter anderem wurden Tools für die Recherche und Generierung der dekorativen Illustrationen eingesetzt. Trotz Kontrolle können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Wir möchten betonen, dass der Einsatz von KI als unterstützendes Werkzeug dient, um unseren Lesern ein qualitativ hochwertiges und inspirierendes Leseerlebnis zu bieten.

## **Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

von Herzen danke ich Ihnen, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Mit Ihrer Wahl haben Sie mir nicht nur Ihr Vertrauen geschenkt, sondern auch einen Teil Ihrer wertvollen Zeit. Das weiß ich sehr zu schätzen.

Tennis ist mehr als nur Technik - es ist ein komplexes Zusammenspiel aus körperlichen Fähigkeiten und mentaler Stärke. Viele Spieler beherrschen zwar die Grundschläge, scheitern aber in entscheidenden Matchsituationen an ihrer mentalen Verfassung oder taktischen Ausrichtung. Dieses Praxishandbuch verbindet erstmals systematisch die technischen, taktischen und mentalen Aspekte des Tennissports. Sie lernen, wie Sie Ihre Spielstrategie an verschiedene Gegnertypen anpassen, Drucksituationen souverän meistern und Ihre mentale Stärke gezielt aufbauen. Von der optimalen Schlägerwahl bis zur Wettkampfvorbereitung vermittelt das Buch praxiserprobte Methoden für Ihr erfolgreiches Tennisspiel. Die Kombination aus fundiertem Fachwissen und sofort umsetzbaren Übungen macht Sie zu einem kompletten Tennisspieler, der auch in kritischen Matchsituationen einen kühlen Kopf bewahrt. Entdecken Sie jetzt, wie Sie Ihr Tennisspiel auf ein neues Level heben - mit wissenschaftlich fundierten Strategien für Körper und Geist.

Ich wünsche Ihnen nun eine inspirierende und aufschlussreiche Lektüre. Sollten Sie Anregungen, Kritik oder Fragen haben, freue ich mich über Ihre Rückmeldung. Denn nur durch den aktiven Austausch mit Ihnen, den Lesern, können zukünftige Auflagen und Werke noch besser werden. Bleiben Sie neugierig!

**Artemis Saage**

Saage Media GmbH

- [support@saagemedia.com](mailto:support@saagemedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

## Einleitung

Um Ihnen die bestmögliche Leseerfahrung zu bieten, möchten wir Sie mit den wichtigsten Merkmalen dieses Buches vertraut machen. Die Kapitel sind in einer logischen Reihenfolge angeordnet, sodass Sie das Buch von Anfang bis Ende durchlesen können. Gleichzeitig wurde jedes Kapitel und Unterkapitel als eigenständige Einheit konzipiert, sodass Sie auch gezielt einzelne Abschnitte lesen können, die für Sie von besonderem Interesse sind. Jedes Kapitel basiert auf sorgfältiger Recherche und ist durchgehend mit Quellenangaben versehen. Sämtliche Quellen sind direkt verlinkt, sodass Sie bei Interesse tiefer in die Thematik eintauchen können. Auch die im Text integrierten Bilder sind mit entsprechenden Quellenangaben und Links versehen. Eine vollständige Übersicht aller Quellen- und Bildnachweise finden Sie im verlinkten Anhang. Um die wichtigsten Informationen nachhaltig zu vermitteln, schließt jedes Kapitel mit einer prägnanten Zusammenfassung. Fachbegriffe sind im Text unterstrichen dargestellt und werden in einem direkt darunter platzierten, verlinkten Glossar erläutert. Für einen schnellen Zugriff auf weiterführende Online-Inhalte können Sie die QR-Codes mit Ihrem Smartphone scannen.

### Zusätzliche Bonus-Materialien auf unserer Website

Auf unserer Website stellen wir Ihnen folgende exklusive Materialien zur Verfügung:

- Bonusinhalte und zusätzliche Kapitel
- Eine kompakte Gesamtzusammenfassung
- Eine PDF-Datei mit allen Quellenangaben
- Weiterführende Literaturempfehlungen

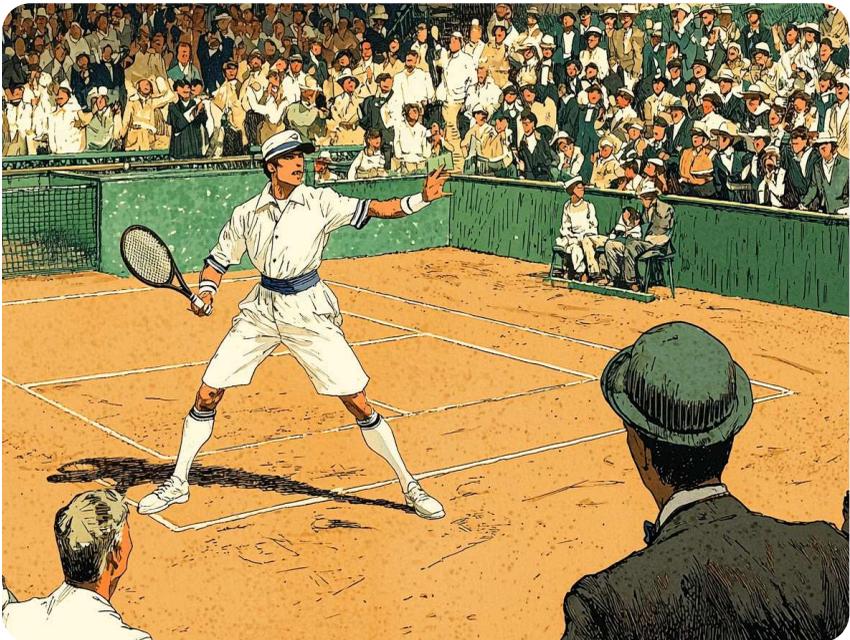
Die Website befindet sich derzeit noch im Aufbau.



[SaageBooks.com/de/tennis-bonus-NVNDNG](https://SaageBooks.com/de/tennis-bonus-NVNDNG)

# 1. Grundlagen des Tennis

**T**ennis - ein Sport der Präzision, Athletik und mentaler Stärke. Doch was macht den Unterschied zwischen einem durchschnittlichen und einem herausragenden Spieler aus? Wie entwickelt man die technischen Fertigkeiten und mentale Stabilität, die es braucht, um auch in entscheidenden Momenten die richtigen Entscheidungen zu treffen? Die Grundlagen des Tennis umfassen weit mehr als nur die korrekten Schlagtechniken. Von der Wahl der richtigen Ausrüstung über systematisches Aufwärmtraining bis hin zur mentalen Vorbereitung - jedes Detail kann spielentscheidend sein. Dabei stellt sich die Frage: Wie lassen sich all diese Elemente optimal aufeinander abstimmen? Die folgenden Kapitel bieten einen wissenschaftlich fundierten Einblick in die verschiedenen Aspekte, die zusammen das Fundament für erfolgreiches Tennis bilden. Sie zeigen praxiserprobte Methoden und Strategien, mit denen Sie Ihr Spiel auf ein neues Niveau heben können.



## 1. 1. Technik und Bewegung



Die technischen Aspekte des Tennis werfen viele grundlegende Fragen auf: Wie entwickelt man eine effiziente Schlagtechnik, die sowohl präzise als auch körperschonend ist? Welche Rolle spielt die Beinarbeit für die Qualität der Schläge? Und wie gelingt es, das eigene technische Repertoire systematisch zu erweitern? Die Beherrschung der Tennistechnik basiert auf dem Zusammenspiel verschiedener Bewegungsabläufe - von der korrekten Ausführung der Grundschläge über eine dynamische Beinarbeit bis hin zur Entwicklung vielfältiger Schlagvariationen. Dabei zeigt sich immer wieder: Die vermeintlich einfachen Bewegungen im Tennis sind komplexer als sie auf den ersten Blick erscheinen. Dieses Kapitel beleuchtet die wesentlichen technischen Elemente des Tennisspiels und zeigt auf, wie sie systematisch entwickelt und verfeinert werden können. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf praxiserprobten Trainingsmethoden, die eine kontinuierliche Verbesserung der eigenen Spielqualität ermöglichen.

*„Die kinetische Kette beim Tennis startet bei den Füßen und setzt sich über Beine, Hüfte, Oberkörper bis in den Schlagarm fort - nur wenn alle Glieder harmonisch zusammenarbeiten, entstehen effiziente und verletzungsfreie Schläge.“*

## 1. 1. 1. Grundschläge beherrschen



Die Beherrschung der Grundschläge bildet das Fundament für erfolgreiches Tennis. Ein systematischer Aufbau der Schlagtechniken, beginnend mit der korrekten Ausführung der kinetischen Kette, ist dabei unerlässlich [s1]. Diese Bewegungskette startet bei den Füßen und setzt sich über Beine, Hüfte, Oberkörper bis in den Schlagarm fort. Nur wenn alle Glieder dieser Kette harmonisch zusammenarbeiten, entstehen effiziente und verletzungsfreie Schläge. Die sechs fundamentalen Tennisschläge - Aufschlag, Vorhand, Rückhand, Vorhand-Volley, Rückhand-Volley und Überkopf-Smash - müssen systematisch erlernt und kontinuierlich verfeinert werden [s1]. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass es keine universelle "perfekte" Technik gibt, die für alle Spieler gleichermaßen optimal ist [s2]. Vielmehr muss die Grundtechnik an die individuellen körperlichen Voraussetzungen und Eigenschaften jedes Spielers angepasst werden. Der Vorhand-Grundschatlag, oft als "Arbeitspferd" im Tennis bezeichnet, verdient besondere Aufmerksamkeit. Bei Rechtshändern beginnt die Ausholbewegung auf der rechten Körperseite [s1]. Ein praktischer Tipp für das Training ist das "Einfrieren" der Ausholposition: Nehmen Sie die Ausholposition ein und halten Sie diese für einige Sekunden, um ein Gefühl für die korrekte Position zu entwickeln. Die Schultern sollten dabei gedreht sein, das Gewicht auf dem hinteren Bein ruhen. Der Rückhand-Grundschatlag kann sowohl einhändig als auch beidhändig ausgeführt werden [s3]. Für Anfänger empfiehlt sich zunächst die beidhändige Variante, da sie mehr Kontrolle und Stabilität bietet. Eine effektive Übung ist das "Schattentraining" ohne Ball: Führen Sie die Schlagbewegung langsam aus und achten Sie besonders auf die Rotation des Oberkörpers und die Gewichtsverlagerung. Der Aufschlag als einziger vollständig selbst kontrollierter Schlag erfordert besondere Aufmerksamkeit im Training [s1]. Ein konstanter Ballwurf ist hier der Schlüssel zum Erfolg. Eine bewährte Übungsmethode ist das "Ballwurf-Training": Werfen Sie 50 Bälle ohne anschließenden Schlag und markieren Sie die Auftreffpunkte. Die Streuung sollte minimal sein. Für die Entwicklung der Volleystechnik ist die Position am Netz entscheidend [s1]. Anders als bei Grundschatlägen sind hier kurze, kompakte Bewegungen gefragt. Eine effektive Übungsform ist das "Volley-Pendel": Bewegen Sie sich seitlich am Netz entlang und spielen Sie abwechselnd Vorhand- und Rückhand-Volleys. Die technische Entwicklung sollte stets im Kontext des

Gesamtspiels betrachtet werden [s2]. Dabei gilt es, vier Kernqualitäten zu entwickeln: Einfachheit, Effizienz, Effektivität und Flexibilität der Schläge. Ein strukturierter Trainingsaufbau, wie er in modernen Ausbildungsprogrammen praktiziert wird [s4], berücksichtigt diese Aspekte systematisch. Für die erfolgreiche Umsetzung im Spiel ist die korrekte Beinarbeit fundamental [s3]. Eine praktische Übung zur Verbesserung der Beinarbeit ist das "Split-Step-Training": Führen Sie vor jedem Schlag einen kleinen Sprung aus, um schneller reagieren zu können. Dies sollte so lange geübt werden, bis es automatisch erfolgt. Die technische Entwicklung ist ein fortlaufender Prozess, der nie wirklich abgeschlossen ist [s2]. Selbst fortgeschrittene Spieler müssen ihre Grundschläge regelmäßig überprüfen und optimieren. Videoanalysen können dabei helfen, subtile technische Mängel zu erkennen und zu korrigieren.

## **Glossar**

### **Kinetische Kette**

Ein biomechanisches Prinzip, bei dem Kraft und Bewegung von einem Körperteil zum nächsten übertragen werden, ähnlich wie bei einer Peitsche. Im Tennis ermöglicht dies die optimale Kraftübertragung vom Boden bis zum Schläger.

### **Schattentraining**

Eine Trainingsmethode, bei der Bewegungsabläufe ohne Ball geübt werden, um die Muskelkoordination und das Bewegungsgedächtnis zu verbessern.

### **Split-Step**

Eine grundlegende Bewegungstechnik im Tennis, bei der ein kurzer Hüpf auf den Fußballen ausgeführt wird, um die Muskulatur für explosive Richtungswechsel vorzuspannen.

## 1. 1. 2. Beinarbeit optimieren

 ine optimale Beinarbeit ist für erfolgreiches Tennis unerlässlich und bildet die Grundlage für präzise Schläge und effektive Platzabdeckung. Das Zusammenspiel von Beweglichkeit, Kraft und Koordination ermöglicht es Spielern, sich schnell und effizient auf dem Platz zu positionieren [s5]. Mobility-Training spielt eine zentrale Rolle bei der Optimierung der Beinarbeit. Durch gezielte Übungen wie Hüftrotationen und Ausfallschritte mit Drehungen wird nicht nur die Bewegungsqualität verbessert, sondern auch der Bewegungsumfang erweitert [s5]. Ein praktischer Ansatz ist die Integration von 10-15 Minuten Mobility-Training in das Aufwärmprogramm. Beginnen Sie mit dynamischen Stretching-Übungen für die Hüften: Führen Sie große Kreisbewegungen aus, zunächst 10 Wiederholungen pro Richtung. Anschließend folgen Ausfallschritte mit Oberkörperrotation, die besonders die Beweglichkeit in der Frontal- und Transversalebene fördern. Eine überraschend effektive Methode zur Verbesserung der Beinarbeit ist das Rückwärtsgehen [s6]. Diese Übung steigert nachweislich die Kernstabilität, Balance und Agilität. Integrieren Sie Rückwärtsgehen in Ihr Training, indem Sie zunächst langsam die Grundlinie entlang rückwärts gehen und dabei auf eine aufrechte Körperhaltung achten. Steigern Sie allmählich das Tempo und fügen Sie Richtungswechsel hinzu. Diese Übung verbessert die Propriozeption und muskuläre Koordination, was sich positiv auf schnelle Bewegungen im Spiel auswirkt. Moderne Trainingsmethoden nutzen zunehmend technologische Hilfsmittel wie Trainingsroboter [s7]. Diese ermöglichen ein präzises Training der Beinarbeit durch konstante und vorhersehbare Ballplatzierungen. Ein effektives Übungsformat ist das "Random-Movement-Drill": Der Roboter platziert Bälle in verschiedenen Bereichen des Platzes, während der Spieler nach jedem Schlag zur Platzmitte zurückkehrt. Dies schult die Fähigkeit, schnell zu reagieren und effiziente Laufwege zu wählen. Besonders wichtig für ältere Spieler ist ein ausgewogenes Mobility-Training [s5]. Mit zunehmendem Alter sollte der Fokus verstärkt auf der Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit liegen. Empfehlenswert sind regelmäßige Übungen zur Sprunggelenkmobilität: Führen Sie Kreisbewegungen in beiden Richtungen aus, gefolgt von kontrollierten Flexions- und Extensionsbewegungen. Diese Übungen sollten idealerweise täglich durchgeführt werden, auch an trainingsfreien Tagen. Die Integration von Agilitätsübungen in das reguläre

Training ist essentiell. Ein bewährtes Drill ist das "Star Drill": Markieren Sie fünf Punkte in Sternform auf dem Platz und bewegen Sie sich schnell zwischen diesen Punkten, wobei Sie nach jeder Bewegung zur Mitte zurückkehren. Diese Übung verbessert die multidirektionale Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit. Für eine nachhaltige Verbesserung der Beinarbeit ist professionelle Anleitung empfehlenswert [s5]. Ein qualifizierter Trainer kann individuelle Schwachstellen identifizieren und das Training entsprechend anpassen. Dabei sollten auch regelmäßige Videoanalysen der Bewegungsmuster durchgeführt werden, um Fortschritte zu dokumentieren und Korrekturen vorzunehmen. Die Kombination dieser verschiedenen Trainingsaspekte - Mobility-Training, Rückwärtsgehen, technologiegestütztes Training und gezielte Agilitätsübungen - schafft eine solide Grundlage für eine optimierte Beinarbeit. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der regelmäßigen und konsequenten Durchführung dieser Übungen, wobei die Intensität und Komplexität schrittweise gesteigert werden sollte.

## **Glossar**

### **Propriozeption**

Die Fähigkeit des Körpers, die Position und Bewegung der Gelenke und Gliedmaßen im Raum wahrzunehmen, auch als Tiefensensibilität bekannt. Basiert auf speziellen Sensoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken.

### **Transversalebene**

Eine horizontale Ebene, die den Körper in einen oberen und unteren Teil teilt. Rotationsbewegungen wie Drehungen um die eigene Achse finden in dieser Ebene statt.

## 1. 1. 3. Schlagvariationen entwickeln



Die Entwicklung von Schlagvariationen ist ein entscheidender Schritt, um das eigene Tennisspiel auf ein höheres Niveau zu bringen. Dabei geht es nicht nur darum, verschiedene Schlagarten zu beherrschen, sondern diese auch situationsgerecht und effektiv einzusetzen [s8]. Ein systematischer Aufbau des Variationsrepertoires beginnt mit der Beherrschung neutraler Schläge als Fundament. Neutrale Schläge, die einige Fuß über dem Netz mit kontrolliertem Tempo und moderatem Bogen gespielt werden, bilden die Basis für weitere Variationen [s9]. Eine bewährte Trainingsmethode ist das "Zonen-Training": Teilen Sie den Platz in verschiedene Bereiche ein und üben Sie, den Ball gezielt in diese Zonen zu spielen, während Sie die Schlaghöhe und -geschwindigkeit konstant halten. Dies entwickelt ein Gefühl für Kontrolle und Präzision. Die nächste Entwicklungsstufe ist das "Probing" - das systematische Austesten des Gegners durch kontrollierte Ballplatzierung [s9]. Eine effektive Übung hierfür ist das "Vier-Ecken-Drill": Spielen Sie abwechselnd in alle vier Ecken des Platzes, zunächst mit moderatem Tempo, dann mit zunehmender Geschwindigkeit. Wichtig ist dabei, die Schlagvorbereitung nicht zu verändern, um dem Gegner keine Hinweise auf die beabsichtigte Richtung zu geben. Ein wesentlicher Aspekt der Schlagvariation ist die Beherrschung verschiedener Spinarten. Der Topspin, der durch den Magnus-Effekt eine Abwärtskraft erzeugt, ermöglicht es, den Ball mit mehr Sicherheit und Kontrolle zu spielen [s10]. Für das Topspin-Training eignet sich die "Spin-Leiter-Übung": Beginnen Sie mit minimaler Rotation und steigern Sie diese progressiv, während Sie die gleiche Zielzone anvisieren. Achten Sie dabei besonders auf die Aufwärts- und Vorwärtsbewegung des Schlägers. Die Anpassungsfähigkeit der Schlagtechnik an verschiedene Spielsituationen ist entscheidend [s11]. Eine fortgeschrittene Übungsform ist das "Tempo-Variations-Drill": Spielen Sie drei Bälle hintereinander - einen langsamen, einen mittleren und einen schnellen - wobei die Grundbewegung beibehalten, aber die Beschleunigung variiert wird. Dies schult die Fähigkeit, die Schlaggeschwindigkeit flexibel zu kontrollieren. Für die Entwicklung präziser Schlagvariationen ist die Rückmeldung durch Videoanalyse sehr wertvoll. Filmen Sie Ihre Schläge aus verschiedenen Perspektiven und analysieren Sie die Unterschiede zwischen verschiedenen Variationen. Achten Sie besonders auf die Konstanz der Grundbewegung und die subtilen Anpassungen für unterschiedliche Effekte. Die Integration

von Schlagvariationen in Spielsituationen erfordert mentale Stärke und Geduld [s9]. Eine effektive Übung ist das "Situations-Training": Simulieren Sie verschiedene Spielszenarien und üben Sie, die passende Schlagvariation auszuwählen. Zum Beispiel: Defensive Situation - hoher, langsamer Ball; neutrale Situation - kontrollierter Aufbauball; offensive Situation - beschleunigter Winner. Fortgeschrittene Spieler sollten auch die Fähigkeit entwickeln, ihre Schlagvariationen zu tarnen [s11]. Das "Disguise-Drill" ist hierfür ideal: Üben Sie, verschiedene Schlagvariationen aus der gleichen Ausgangsposition zu spielen. Der Gegner sollte erst so spät wie möglich erkennen können, welche Variation gewählt wurde. Die kontinuierliche Weiterentwicklung des Schlagrepertoires ist ein lebenslanger Prozess [s8]. Regelmäßiges Experimentieren mit neuen Variationen, kombiniert mit systematischem Training der Grundlagen, führt zu einem vielseitigen und effektiven Spielstil. Dabei ist es wichtig, neue Variationen zunächst im Training zu festigen, bevor sie im Wettkampf eingesetzt werden.

## **Glossar**

### **Magnus-Effekt**

Ein physikalisches Phänomen, bei dem sich ein rotierender Körper in einer Strömung eine Querkraft erzeugt. Beim Tennis bewirkt dieser Effekt, dass ein mit Vorwärtsdrall geschlagener Ball eine nach unten gerichtete Kraft erfährt.

### **Probing**

Eine taktische Vorgehensweise im Tennis, bei der systematisch die Reaktionen des Gegners auf verschiedene Spielsituationen getestet werden, um Schwachstellen zu identifizieren.

## 1. 1. 4. Aufschlagstechniken verbessern



Der Aufschlag ist einer der wichtigsten Schläge im Tennis, da er als einziger Schlag vollständig selbst kontrolliert werden kann und den Beginn jedes Punktes markiert [s12]. Eine systematische Herangehensweise zur Verbesserung der Aufschlagstechnik ist daher essentiell für die spielerische Entwicklung. Die Grundposition spielt eine entscheidende Rolle für einen erfolgreichen Aufschlag. Der Körper sollte dabei seitlich zur Grundlinie ausgerichtet sein, wobei das Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt ist [s12]. Eine praktische Übung zur Überprüfung der korrekten Ausgangsposition ist das "Freeze-Training": Nehmen Sie die Aufschlagposition ein und lassen Sie sich von einem Partner korrigieren. Achten Sie besonders darauf, dass die Schultern parallel zur Grundlinie stehen. Der Ballwurf ist ein oft unterschätzter aber fundamentaler Aspekt des Aufschlags. Der Wurfarm sollte dabei in einer entspannten Position gehalten und leicht gebeugt sein [s13]. Eine effektive Übungsmethode ist das "Wurf-Präzisions-Training": Markieren Sie einen Punkt etwa 20-30 cm über Ihrer maximalen Schlagreichweite und üben Sie, den Ball genau an diesem Punkt zu platzieren. Führen Sie 50 Würfe durch und dokumentieren Sie die Trefferquote. Die Wurfbewegung sollte in einer kreisförmigen, fließenden Bewegung erfolgen, nicht in einer geraden Linie nach oben [s13]. Dies ermöglicht eine natürlichere und konstantere Ballplatzierung. Ein bewährtes Übungsformat ist das "Kreis-Wurf-Drill": Zeichnen Sie einen Kreis mit etwa 30 cm Durchmesser auf den Boden und versuchen Sie, den Ball so zu werfen, dass er genau in diesem Kreis landet. Für die Entwicklung verschiedener Aufschlagvariationen ist es wichtig, zunächst einen soliden ersten Aufschlag zu etablieren [s12]. Beginnen Sie mit moderater Geschwindigkeit und fokussieren Sie sich auf Präzision und Konstanz. Eine effektive Trainingsmethode ist das "Zonen-Service-Training": Teilen Sie das Aufschlagfeld in drei Zonen (T-Linie, Mitte, Außen) und üben Sie systematisch, jeden Bereich gezielt anzuspielen. Die Koordination zwischen Ballwurf und Schlagbewegung erfordert präzises Timing. Ein strukturierter Ansatz ist das "Segment-Training": Unterteilen Sie die Aufschlagbewegung in vier Phasen (Ausgangsposition, Ballwurf, Ausholbewegung, Schlag) und üben Sie jede Phase zunächst einzeln. Erst wenn alle Segmente sauber ausgeführt werden, verbinden Sie sie zu einer flüssigen Gesamtbewegung. Mentale Aspekte spielen beim Aufschlag eine besondere Rolle. Entwickeln Sie eine konstante Routine vor jedem

Aufschlag, die Ihnen hilft, Ruhe und Fokus zu bewahren [s12]. Eine bewährte Methode ist das "Ritual-Training": Etablieren Sie eine feste Abfolge von 3-4 Handlungen (z.B. drei Ballpreller, tiefer Atemzug, Blick zum Ziel) und halten Sie diese konsequent ein. Die Körperspannung während des Aufschlags sollte dynamisch sein - beginnend mit einer entspannten Grundposition, gefolgt von einer explosiven Schlagbewegung [s12]. Das "Tension-Release-Drill" kann hier helfen: Spannen Sie bewusst verschiedene Muskelgruppen an und entspannen Sie sie wieder, um ein Gefühl für die richtige Spannungsregulation zu entwickeln. Videoanalysen sind ein wertvolles Werkzeug zur technischen Verfeinerung. Filmen Sie Ihre Aufschläge aus verschiedenen Perspektiven und vergleichen Sie sie mit Referenzaufnahmen von Profispielern. Achten Sie dabei besonders auf die Kontinuität der Bewegung und die Position des Ballwurfs.

## **Glossar**

### **Tension-Release**

Eine Trainingsmethode zur Kontrolle der Muskelspannung, bei der gezielt zwischen Anspannung und Entspannung gewechselt wird, um die Bewegungseffizienz zu verbessern

### **T-Linie**

Die Markierungslinie auf dem Tennisplatz, die sich aus dem Schnittpunkt der Aufschlaglinie mit der Mittellinie ergibt und ein beliebtes Ziel für Aufschläge darstellt

## Zusammenfassung - 1. 1. Technik und Bewegung

- Die kinetische Kette beim Tennis beginnt in den Füßen und setzt sich über Beine, Hüfte und Oberkörper bis in den Schlagarm fort
- Schattentraining ohne Ball ist eine effektive Methode zur Verbesserung der Schlagtechnik
- Der Split-Step als kleiner Sprung vor jedem Schlag ermöglicht schnellere Reaktionen
- Rückwärtsgehen verbessert nachweislich Kernstabilität, Balance und Agilität
- Die Propriozeption ist entscheidend für schnelle Bewegungen und präzise Schläge
- Das "Star Drill" mit fünf Punkten in Sternform optimiert die multidirektionale Beweglichkeit
- Probing bezeichnet das systematische Austesten des Gegners durch kontrollierte Ballplatzierung
- Der Magnus-Effekt erzeugt beim Topspin eine zusätzliche Abwärtskraft
- Das "Disguise-Drill" trainiert das Tarnen verschiedener Schlagvariationen aus identischer Ausgangsposition
- Die T-Linie ist eine wichtige Zielzone beim Aufschlagtraining
- Das Tension-Release-Drill entwickelt die dynamische Körperspannung beim Aufschlag
- Kreisförmige statt geradlinige Wurfbewegungen ermöglichen konstantere Ballplatzierungen beim Aufschlag

